



Aftrap Valpreventie in Zaandam-Oost op 3 locatie's in de maand mei



Foto door Oleksandr P: <https://www.pexels.com/nl>

TEGEN VALL^{EN}

Het is eindelijk zover: Sportbedrijf Zaanstad mag de Valpreventie gaan aftrappen in Zaandam-Oost. We organiseren in mei drie bijeenkomsten, deelname is gratis, waar iedereen welkom is die meer wil weten over valpreventie. Met als hoofddoel bewustwording te creëren bij senioren en het belang van valpreventie te benadrukken. De opzet van de bijeenkomsten is als volgt: Het Sportbedrijf zal de middag starten met een presentatie van ongeveer 30 minuten, gevolgd door een pauze van 15 minuten.

Onderwerpen die aan bod komen:

- *Risico's in en rondom het huis.*
- *Het effect van medicijngebruik.*
- *Het belang van een juiste houding en goed schoeisel.*
- *Een gezonde en verantwoorde voeding.*

Daarna willen we een informatiemarkt organiseren waar inwoners o.a. een 4-meter looptest kunnen doen om valrisico's op te sporen, maar ook informatie kunnen ophalen die voor hen belangrijk is.

Wij nodigen u graag uit voor één of meerdere van onderstaande data:

- **08/05: Kogerveld. Tijd: 14.00-16.00 uur.**

Locatie: Het Element, Zilverschoonplein 18, 1508 CK Zaandam.
Aantallen: 50 personen.

- **15/05: Poelenburg / Peldersveld**

Tijd: 13.30-15.30 uur.

Locatie: De Slag, Koningsgeelstraat 3, 1503 NA Zaandam.

Aantallen: 50 personen.

- **21/05: Rosmolenwijk.**

Tijd: 14.00-16.00 uur.

Locatie: Buurthuis de Kolk, Klampersstraat 1, 1502 VP Zaandam.

Aantallen: 50 à 70 personen.



Achtergrondinformatie over Valpreventie: Valpreventie is essentieel om het aantal valongevallen bij ouderen te verminderen. Elke vijf minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als in maatschappelijke zorgkosten. Door effectieve interventies en samenwerking met zorgprofessionals kunnen we het valrisico aanzienlijk verminderen.

Details over de 4-meter looptest: De 4-meter looptest is een eenvoudige en betrouwbare manier om de loopsnelheid en functionele beperkingen van ouderen te beoordelen. Tijdens de test wordt de tijd gemeten die een persoon nodig heeft om vier meter te lopen op een vlakke ondergrond. Een normale waarde is ongeveer 3,57 seconden (1,12 m/s). Langzamere loopsnelheden, bijvoorbeeld langer dan vijf seconden om vier meter te lopen, kunnen wijzen op een verhoogd valrisico.

Robin van der Tol, bewegemakelaar van Sportbedrijf Zaanstad, helpt ouderen met advies over bewegegroepen en valpreventiecurssussen in de buurt. Afhankelijk van de behoefte, geeft zij een persoonlijk advies. Zijn er vragen aan de bewegemakelaar? Stuur een mail naar sportstimulering@sportbedrijfzaanstad.nl of bel **075-653 99 70**.

Wij van KBO Zaanstreek Zuid zijn op alle drie locatie's vertegenwoordigd met een informatiepost.

Paasbrunch viel bij iedereen in de smaak...

De Paasbrunch van KBO Zaanstreek Zuid op 11 april jl. was een gezellig samenzijn vol lekkernijen en een warme sfeer. De ochtend begon feestelijk met een kop koffie of thee, begeleid door een smakelijk paasgebakje. Dit was de perfecte start om de aanwezigheid in de Paasstemming te brengen.

Lees het volledig verslag en bekijk de foto's op onze website: <https://zaanstreek-zuid.kbonoordholland.nl/nieuws/>



Zin om ook mee te gaan... Texel Trip – dinsdag 27 mei a.s.

Ja zeker, u leest het goed...

Dinsdag 27 mei a.s. zijn we van plan om het Marsdiep over te steken en een gezellige- en ook interessante dag door te brengen op Texel.

Dagprogramma:

09:30 uur bij Duingroet Food & Drinks in Groet.

1 x koffie met gesorteerd gebak.

11:30 uur bij Teso Bootdienst in DEN HELDER.

12:00 uur bij Juttersmuseum Flora in DE KOOG.

Lunch Flora luxe (broodjes).

13:00 uur bij Juttersmuseum Flora in DE KOOG.

Entree groep / Juttersverhaal.

14:45 uur bij Juttersmuseum Flora in DE KOOG.

Consumptie binnenlands gedistilleerd.

Opstapplaatsen:

07.45 uur De Lishof Oostzaan, Lisweg 255

08.00 uur Erasmushuis, Noorderven 79

08.15 uur Station Kogerveld, bij St. Jozefkerk

08.30 uur De Locomotief, NS station Koog aan de Zaan

Wij verzoeken u 10 minuten voor de vertrektijd bij uw opstapplaats aanwezig te zijn.

Ook zin om mee te gaan...

Inschrijven tot uiterlijk 10 mei a.s., maar VOL=VOL, waarbij leden van KBO Zaanstreek Zuid voorrang hebben op introducees kan via Laura Posch, bij voorkeur per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com.



Telefonisch kan ook, via **06 54 605 121**, graag bellen tussen **13.30 uur en 15.30 uur**.

Kosten bedragen **€ 60,- p.p. voor leden** van de KBO Zaanstreek Zuid en **€ 65,- voor introducees**.

Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van **Texel Trip**.

Enne... niet vergeten om de opstaplocatie van uw keuze te vermelden (Lishof/Oostzaan, Erasmushuis/Zaandam, Jozef Kerk/Station Kogerveld en De Locomotief/Koog a/d Zaan) en indien u een dieet volgt.

Wij verwachten rond 18.00 uur weer in Zaandam aan te komen alwaar u wordt afgezet op uw opstapplaats.

Het bestuur.

Vrijdagmiddag 6 juni a.s.

BINGO middag in de Bovenzaal van de St. Jozef kerk (Veldbloemenweg 2, Zaandam).

- Aanvang: 14.00 uur, zaal open om 13.30 uur. • Gezelligheid, leuke prijzen en een lekker drankje.
- In totaal spelen we vier rondes.
- **Kosten bedragen € 6,- p.p. voor leden en € 8,50 p.p. voor introducees.**
- Einde: ca. 16.15 uur.

Ook zin om mee te doen...

Dan graag vooraf aanmelden bij Laura Posch, bij voorkeur per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via 06 54 605 121, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

Inschrijven tot uiterlijk 1 juni a.s., maar VOL = VOL, waarbij leden van KBO Zaanstreek Zuid voorrang hebben op introducees. Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van **BINGO**.



Woensdagmiddag 23 juli a.s. – KARAOKE voor SENIOREN middag in de Kapel van Saenden (Nova Zembla 2, Zaandam).

- Aanvang: 14.00 uur. • Zaal open om 13.30 uur.
- **Let op:** Betaald parkeren in deze omgeving, betaling kan plaats vinden bij de Receptie van Saenden. Parkeerkosten bedragen € 3,- voor de hele middag.
- Gezelligheid én een drankje en een hartigheid.
- **Kosten bedragen € 15,- p.p. voor leden en € 17,50 p.p. voor introducees.**
- Einde: ca. 16.15 uur.

Ook zin om mee te doen...

Dan graag vooraf aanmelden bij Laura, bij voorkeur per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via **06 54 605 121**, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

Inschrijven tot uiterlijk 1 juli a.s., maar VOL = VOL, waarbij leden van KBO Zaanstreek Zuid voorrang hebben op introducees. Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van **KARAOKE voor Senioren**.



- ◆ 8 mei, 15 mei en 21 mei Aftrap Valpreventie in Zaandam. (Zie pagina 1 en kijk op de Activiteitenpagina op onze website.)
- ◆ Vrijdag 9 mei. Samen is beter dan alleen'. Aanvang 14.00 uur. Zaal open 13.30 uur. (Zie ook website.)
Locatie: De Zorgcirkel Saenden, Nova Zembla 2, 1506 VD Zaandam.
- ◆ Dinsdag 27 mei. Texel trip. Zin om ook mee te gaan. Kijk op de website voor de volledige activiteitsaankondiging, hier in deze nieuwsbrief op pagina 2 het programma en de vertrektijden.
- ◆ Vrijdag 6 juni. Bingo middag in de Bovenzaal van de St. Jozefkerk. Aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.
- ◆ Dinsdag 1 juli. Sneekermeer Dagtocht.
- ◆ Woensdag 23 juli. Seniorenkaraoke met Theo Elstgeest in Saenden. (Zie pagina 2 en website.)
- ◆ Vrijdag 29 augustus. Varen vanaf de Poelboerderij, uiteraard met BBQ na afloop.
- ◆ Donderdag 4 sept. Met de Museum Plus Bus naar het Fries Museum in Leeuwarden. (Meer informatie volgt!)
- ◆ Vrijdag 5 september. Lezing van de NVVE (de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levensende) over een Vrijwillig Levensende bij Dementie en Stapeling van Ouderdomsklachten. (Meer informatie volgt!)
- ◆ Vrijdag 7 november. Borrelplanken maken in St. Jozefkerk. (Meer informatie volgt!)

Sneekermeer Dagtocht – dinsdag 1 juli a.s.



Nou, de datum is bekend...

Dinsdag 1 juli a.s. gaan we naar Friesland, samen met de leden van PCOB Zaandam.

Ook dit maal reizen we weer met o.a. een speciale bus met een rolstoellift. (Daardoor is het mogelijk voor diegenen onder ons die zeer slecht ter been zijn om samen met rolstoel of rollator in de bus gehesen te worden, waarna eenmaal gezeten, de opvouwbare rolstoel of rollator weer onderin de bus zal worden opgeborgen. Rolstoel of rollator daartoe duidelijk voorzien van een label met uw naam en opstaptelek.)

De bus haalt u op bij één van onze vier opstappunten (zie hieronder*) en dan gaan we eerst naar Middenbeemster voor een heerlijk kopje koffie of thee met een lekker gebakje. Daarna gaan we richting Afsluitdijk en Friesland. Eenmaal in Friesland aangekomen gaan we eerst naar Joure om daar om ca. 12.30 uur te lunchen in het partycentrum aldaar.

En daarna, óp naar Sneek en het Sneekermeer.

Eenmaal aan boord heeft u door de grote panoramaruiten een

perfect uitzicht op het Sneekermeer en de vele bootjes, boten en ander leuks dat we ongetwijfeld tegen gaan komen.

Na een cruise van ongeveer twee uur gaan we weer terug naar de vaste wal en naar de wachtende bus. Dan is het tijd voor een rondrit door het prachtige Gaasterland, gelegen in de zuidwest hoek van Friesland. Hierna gaan we weer richting Zaanstreek. Thuiskomst om ongeveer 17.30 – 18.00 uur, afhankelijk van uw opstaptelek en drukte op de weg!

Ook zin om mee te gaan...

Inschrijven kan via Laura Posch, bij voorkeur per email:

activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via **06 54 605 121**, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

- Kosten bedragen € 65 p.p. voor leden van de KBO Zaanstreek Zuid en PCOB Zaandam en € 69,50 voor **introducés**.
- Inschrijven tot **uiterlijk 15 juni a.s., maar VOL = VOL**, waarbij leden van KBO Zaanstreek Zuid en PCOB Zaandam voorrang hebben op introducés.
- Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van **Sneekermeer Tocht**.
- *) **Enne... niet vergeten om de opstaplocatie van uw keuze te vermelden (Lishof/Oostzaan, Erasmushuis/Zaandam, Jozef Kerk/Station Kogerveld en De Locomotief/Koog a/d Zaan) en indien u een dieet volgt.**

De juiste opstaptijden volgen te zijner tijd.

Varen vanaf de Poelboerderij, uiteraard met BBQ na afloop...

Op vrijdagmiddag 29 augustus a.s. organiseert KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid op veler verzoek ook dit jaar weer een vaartocht mét BBQ na afloop. We starten die middag weer bij de Poelboerderij, gelegen aan de Veerdijk 106 in Wormer, en varen dan met twee boten door de mooie natuur van de Zaanstreek (andere route dan twee jaar geleden). Bekwame lokale gidzen vertellen tijdens deze vaartocht van alles over de omgeving, de vogels en andere dieren die we tegenkomen én over de geschiedenis van ons vaargebied.

Na afloop staat er dan weer een heerlijke BBQ voor ons klaar, dit keer verzorgd door Straathof Catering uit Oostzaan. We kunnen daarbij naar keuze buiten op het terras zitten, óf

binnen in de gezellige boerderij – uiteraard mede afhankelijk van de dan heersende weersomstandigheden.

Om dit unieke evenement voor iedereen zo optimaal- en aantrekkelijk mogelijk te maken, bieden wij u ook dit keer de keuze óf u wilt deelnemen aan:

- de vaartocht-met-barbecue;
- óf alléén aan de vaartocht;
- óf alléén aan de barbecue.

In de Nieuwsbrief van juni meer informatie met betrekking tot dit unieke evenement.

AUGUSTUS

29

Mededelingen

RIJBEWIJSKEURING 70+ Verloopt uw rijbewijs als u tussen de 70 en 75 jaar bent? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. Bij de volgende verlenging vult u dan een Gezondheidsverklaring in.

Verloopt uw rijbewijs op of na uw 75^{ste} verjaardag? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. U vult dan bij de verlenging een Gezondheidsverklaring in.



KIJK OP ONZE KBO ZAANSTREEK-ZUID NIEUWSPAGINA VOOR MEER INFO OVER RIJBEWIJSKEURING 70+: <https://zaanstreek-zuid.kbonoordholland.nl/nieuws-en-nieuwsbrief/>



Open Joodse Huizen/Huizen van Verzet 2025: als muren konden praten.

Op 3 mei zijn er in Zaanstad op 9 adressen verhalen te horen over onderduik of verzetsacties. Het volledige programma vindt u op onze website:

<https://4en5meizaanstad.nl/open-joodse-huizen-huizen-van-verzet-2/>

4 mei Herdenkingen.

Op 4 mei vinden de jaarlijkse herdenkingen plaats. U vindt de locaties en programma's op onze website:

<https://4en5meizaanstad.nl/programma-4-mei-2025/>

Met dank aan alle kern comités en vrijwilligers die deze herdenkingen mogelijk maken.

Herdenken en vieren 4 en 5 mei, Oostzaan: <https://4-5meioostzaan.nl/>

5 mei Bevrijdingsfestivals.

80 jaar geleden kregen we onze vrijheid en democratie terug. Dat vieren we met 2 Bevrijdingsfestivals. In samenwerking met De Bullekerk, Het Wilhelminapark en diverse historische Verenigingen.

Wilhelminapark Wormerveer.

12:00 Opening door wethouder Stephanie Onclin m.m.v. Slagwerkgroep De Saen

12:15 Ratatouille. **13:30** Margriet Eshuijs PopKoor.

14:45 Tim Knol. **16:00** Cocoa River.

Toneelgroep WTG speelt de eenakter 'Vrij schieten' van Peter Aten om **13:00, 14:15 en 15:30 uur**.

Meneer Wiem en Marieloes van Poppentheater Potitco spelen 'Uilskuiken' (2 t/m 6 jaar) om **13:00 en 14:15 uur**.

Kinderen kunnen zich laten schminken en de ballonnenman is aanwezig.

Bullekerk Zaandam.

12:00 Opening door burgemeester Jan Hamming.

12:00 Bonafied – 1. **13:00** Drukwerk. **14:30** Bonafied – 2.

16:00 The Billy Joel Experience. **18:00** Hastalavista – set 1.

19:30 Hastalavista – set 2.

PPG Paletkwartet: **14:15, 15:30 en 17:30 uur**.

PPG Paletkwartet geeft een voorproefje van hun theatervoorstelling 'Vrees, vrede & vrijheid', met daarin verwerkt het persoonlijke verhaal van de Joodse Mirjam, die inmiddels 81 jaar oud is.



Lief & Leed

Heeft U behoefte aan een luisterend oor of iemand met wie U in vertrouwen kunt praten.

Of het nu gaat om een moeilijk moment of om gewoon even je hart te luchten, neem dan gerust contact op met het secretariaat; secretariskbozaandam@gmail.com of bel 06 4139 1913. U staat er niet alleen voor.

Ons lid Lida Duindam komt graag bij U langs en zal vooraf het bezoek telefonisch aankondigen.

Deze KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid Nieuwsbrief is digitaal geprint door Nuance BV, Grafische Producties. Kalf 1 – 1509 AA Zaandam
T: 075 - 6170 369 | E: info@nuancegp.nl | I: www.nuancegp.nl



Het volgende KBO Magazine Noord-Zuid Holland en onze Nieuwsbrief verschijnt op 28 mei 2025.

Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid, vrijwillige Cliëntondersteuner/Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. Lenie Bosch-Fondse, Sociaal- en onderwijspedagoge.

E-mail: voorzitterkbozaandam@gmail.com | tel. 06 4964 7957.

Secretariaat: Mw. Diena Jager-Stolp | E-mail: secretariskbozaandam@gmail.com | tel. 06 4139 1913.

Activiteiten: Mw. Laura Posch | E-mail: activiteitkbozaandam@gmail.com | tel. 06 5460 5121.

Bankrekening KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid: NL18 RABO 0374 1041 90.